

41 | 胰臟癌是癌王好可怕，我有家人得過胰臟癌，需要篩檢嗎？健檢說我胰臟有水泡，需要追蹤嗎？

胰臟癌被稱為「癌王」，是因為它躲在肚子深處、早期幾乎沒有症狀，發現時常常已經不是早期。不過，並不是家裡有人得過胰臟癌，就一定要做篩檢：只有家族中多人罹患，或帶有特定遺傳基因變異的人，才建議定期篩檢。至於健檢發現的「胰臟水泡」，大多數是良性的，依大小與外觀定期追蹤即可。

為什麼胰臟癌不容易早期發現

- 胰臟位在胃的後方、肚子最深處，腹部超音波常被胃腸的氣體擋住，尤其胰臟尾端不容易看清楚。
- 早期幾乎沒有症狀，等到黃疸、體重減輕、背痛出現時，往往已經比較晚期。
- 抽血的腫瘤指數不夠準確，早期常常是正常的，一些良性疾病也會升高，不適合拿來篩檢一般民眾。

因此，對一般民眾來說，目前沒有既準確、又適合大規模使用的篩檢方法，不建議人人做胰臟癌篩檢。

誰需要定期篩檢

依國際胰臟癌篩檢專家共識，以下屬於高風險族群，建議接受定期篩檢：

- 家族中有 2 位以上同一邊的血親（例如都是爸爸那一邊）罹患胰臟癌，而且其中至少 1 位是你的一等親（父母、兄弟姊妹或子女）
- 帶有特定遺傳基因變異，例如和遺傳性乳癌卵巢癌、遺傳性大腸癌相關的基因，同時有一等親罹患胰臟癌
- 帶有少數高風險的遺傳疾病，例如家族性多發性黑色素瘤，或嘴唇與口腔有黑色斑點、腸道長很多息肉的「皮茲－傑格斯症候群」，即使家人沒有胰臟癌也建議篩檢

篩檢方式：一般從 50 歲左右開始，或比家中最年輕發病者的年紀提早 10 年，每年做一次核磁共振或內視鏡超音波。實際安排由醫師依家族狀況評估，多數需要自費。

只有一位家人得過胰臟癌，怎麼辦？ 風險比一般人略高，但目前不建議常規做影像篩檢。比較實際的做法是控制可以改變的危險因子、留意警訊，並把家族史告訴醫師。如果家族中還有多人罹患乳癌、卵巢癌、攝護腺癌或大腸癌，或發病年紀特別輕，可以考慮遺傳諮詢與基因檢測。

可以降低風險的生活習慣

- **戒菸：**抽菸是胰臟癌最重要、也最能改變的危險因子。
- **控制體重與腰圍，**規律運動。
- **控制血糖：**糖尿病與胰臟癌有關。
- **少喝酒：**大量喝酒容易造成反覆胰臟炎，慢性胰臟炎也會增加胰臟癌風險。
- **飲食：**多蔬果、全穀雜糧，少吃紅肉、加工肉品與油炸食物。

要留意的警訊

- 眼白或皮膚變黃、茶色尿、灰白色大便，尤其是沒有腹痛的黃疸
- 不明原因體重減輕、食慾變差
- 上腹部或背部持續悶痛，躺下時更明顯
- 50 歲以後才突然出現糖尿病，或原本穩定的血糖突然變得很難控制
- 大便油油亮亮、浮在水面、不容易沖掉

出現這些情況，請盡快就醫檢查。

健檢說胰臟有水泡，怎麼辦

「胰臟水泡」醫學上稱為胰臟囊腫，隨著年紀增加越來越常見，做核磁共振時，約每 10 個成人就有 1 到 2 個看得到。好消息是，**大多數胰臟囊腫是良性的，一輩子都不會變成癌症。**常見的種類有：

種類	說明
假性囊腫	胰臟炎之後留下的積液，不是腫瘤
漿液性囊腫	幾乎都是良性
黏液性囊腫、胰管內乳突狀黏液腫瘤	少數會慢慢變成癌症，但多數長得很慢，需要定期追蹤

胰臟囊腫可先用一般腹部超音波檢查；追蹤頻率依大小與外觀而定，由醫師安排，必要時再做核磁共振或內視鏡超音波。

追蹤多年都很穩定，醫師可能會拉長間隔，甚至停止追蹤。

出現以下情況，需要進一步檢查或考慮手術：囊腫 3 公分以上、主胰管變粗、囊腫裡長出實心的結節、短時間內明顯長大、出現黃疸或胰臟炎、新出現糖尿病，或抽血腫瘤指數明顯升高。

本院醫師為台北慈濟醫院及台大醫院兼任主治醫師，需要安排核磁共振、內視鏡超音波或手術評估時，可以協助轉診。

民眾常見問題

胰臟有水泡，會很危險嗎？ 大多數不會。重點是依醫師安排定期追蹤，看它有沒有變化。

腹部超音波正常，就代表胰臟沒問題嗎？ 不一定。超音波常被腸胃氣體擋住，胰臟尾端尤其不容易看清楚；高風險族群建議以核磁共振或內視鏡超音波為主，需要追蹤囊腫的人，醫師會依情況選擇合適的檢查。

吃保健食品可以預防胰臟癌嗎？ 目前沒有任何保健食品被證實可以預防胰臟癌。戒菸、控制體重與血糖，才是最實在的方法。

立即就醫：眼白或皮膚變黃合併發燒寒顫，或上腹劇痛延伸到背部合併嘔吐，請立刻前往急診。

回診時機

有胰臟囊腫的人，請依醫師安排的時間回診追蹤；家族中有人罹患胰臟癌，或出現上述警訊，也請盡快回診評估。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808